

含咖啡因的能量飲料 Caffeinated Energy Drinks

含咖啡因的能量飲料在廣告中宣稱能夠促進體能，提神醒腦。常見的品牌包括紅牛（Red Bull®）和 Rockstar Energy®。

兒童和青少年是能量飲料的最大宗消費者。儘管標籤上有警示，加拿大兒科學會也提出反對飲用的指引，但這種情況仍然存在。家長和照顧者應留意其風險與副作用。

如果您選擇飲用能量飲料，應當謹慎飲用。查看標籤上的咖啡因含量。依循警告以及飲用限制。

能量飲料中有哪些成分？

能量飲料通常含有咖啡因、糖份或代糖、調味劑，通常也有維生素和礦物質的組合，有時也會加入藥用植物或其它成份。它們有多種口味，如雜果、草莓和藍莓。

加拿大衛生部引用《補充食品條例》限制當中大多成分の種類和含量，當按照標籤上的指示飲用時，仍算是安全的。

咖啡因

能量飲料的包裝上會註明其中的咖啡因總含量。所有咖啡因來源，無論是合成的還是天然的，都計入總含量中。馬岱茶（yerba mate）、瓜拉那（guarana）和紅茶均含

有天然咖啡因。加拿大衛生部容許每瓶飲品中最多可含有 180 毫克咖啡因。

能量濃縮液與能量飲料不同，是咖啡因濃度較高的液體，這類產品的容量通常不超過 90 毫升。每瓶能量濃縮液可能含有多達 200 毫克咖啡因。使用能量飲料的相同警示措施也適用於能量濃縮液。

大多數身體健康的成年人每天最多可攝取 400 毫克咖啡因。兒童和青少年的最大安全量要低得多，這取決於他們的體重。一瓶能量飲料或能量濃縮液中的咖啡因通常超過這個安全量。攝取過多咖啡因會：

- 擾亂睡眠，影響身心健康
- 導致心率加快和血壓升高
- 導致焦慮、消化問題和脫水

喝足夠水份、充足的睡眠、有規律的進餐和零食，都有助於在不依賴咖啡因的情況下增加能量。

糖

與其它含糖飲料例如汽水相比，能量飲料中的糖分含量一樣，甚至更高。許多能量飲料每罐含有 10 到 15 茶匙（40 到 60 克）的糖份，查看標籤來了解產品含有多少糖份。

含糖飲料是加拿大普通飲食中糖的主要來源，兒童和青少年每天對這些飲料的攝入量

是最多的。在兒童或青少年時期飲用大量含糖飲料會影響未來的飲食習慣和健康。

代糖

一些能量飲料使用代糖，如阿斯巴甜、三氯蔗糖或甜葉菊作為甜味劑。如果您經常喝甜飲料，您可能會發現更難吃得健康，因為您：

- 會培養出對甜食的偏好
- 選擇能量飲料代替水和牛奶等營養飲料

維生素與礦物質

一瓶能量飲料中的維生素和礦物質含量對大多數健康成年人來說是安全的。避免飲用超過標籤建議的份量。

一瓶能量飲料中的維生素和礦物質含量可能超出對兒童和青少年的安全水平。一些維生素，如維生素 A，會儲存在體內並隨著時間的推移而累積。含有大量特定維生素和礦物質會損害健康。

誰應該避免能量飲料？

兒童、青少年、孕婦、哺乳期或對咖啡因敏感的人士應避免飲用能量飲料。所有能量飲料的標籤都會警示這些脆弱群體。

能量飲料中的咖啡因和其它成份可以與很多藥物產生交互作用。如您有以下情況，請在飲用能量飲料前諮詢您的醫護人員：

- 正在服用藥物或補充劑
- 有健康狀況

混合飲用能量飲料和酒精安全嗎？

不。咖啡因是一種興奮劑，會掩蓋酒精的作用。這可能導致人們大量飲酒，他們發生車禍、暴力及危險行為（如不安全性行為）的風險也較高。

運動飲料與能量飲料是否不同？

是的。諸如佳得樂（Gatorade®）和動樂（Powerade®）一類的運動飲料專為身體在劇烈運動後補充水分。一些運動飲料含糖量高，其它則含有代糖。這類產品通常不含咖啡因。

大多數活躍的兒童和青少年不需要運動飲料。水是補充水份的最佳選擇。對於那些參與長時間和劇烈活動的人來說，比如曲棍球比賽，運動飲料可能會有所幫助。

因為包裝相似，人們很容易將運動飲料與含咖啡因的能量飲料混淆。請務必仔細閱讀標籤。

如需更多資訊

加拿大衛生部：含糖飲料

<https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/make-water-your-drink-of-choice/sugary-drinks/>

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽

www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。